

第3回 得するまちのゼミナール〔全27講座〕



まちゼミ in 三田

開催
期間

令和3年2月1日～28日

参加
受付

1/23(土)開始!



まちゼミって何?

お店の方が講師となり、プロならではの知識や情報・コツを無料で教えてくれる少人数制のミニ講座です。
(一部少額の手料のみを負担いただく講座があります。)



まちゼミin三田のホームページもご覧ください。

まちゼミの受講方法

1 講座を選ぶ

小学生以下は保護者同伴での参加をお願いします。

2 各店へお電話またはQRコード、メールでお申し込み<要予約>

「まちゼミの申込み」と伝えてお申し込みください。

3 当日会場へ行って受講

受講前に持ち物や開催場所をご確認ください。

受講は事前に予約が必要です。受付日時・方法は各お店によって異なりますので、ご確認のうえお申し込みください。

- 定員になり次第締め切らせていただきます。
- お申し込みは各お店の受付時間内をお願いします。
- 各授業の詳細(持ち物など)はお申し込みの際に各お店にご確認ください。
- 安心して受講していただくために、お店から販売・勧誘はありませんのでお気軽にご参加ください。

オンラインまちゼミについての注意点

- チラシのQRコード(または記載のメールアドレス)よりお申し込みください。
 - お申し込み時には、お名前・ご希望日時・人数・連絡先をご記入のうえ送信してください。
 - 講師より返信がありましたら申し込み完了です。
- *先着順ですので定員に達した講座は受講できない場合がありますのでご了承ください。

 このアイコンのある講座がオンライン講座です。

受講料無料!

*材料費は原則として講座当日に各お店で徴収いたします。

1 特別講座 今話題のオンラインツール“ZOOM”の使い方をマスターしよう!

子どものリモートワークにも活用できる“ZOOM”。初心者の方にも分かりやすくお教えます!

- 対象: ZOOM初心者 ●定員: 各3名
- 持ち物: スマートフォンもしくはパソコン ●講師: 岩谷 博

会場: 三田パソコン教室

申込 TEL 079-563-6699 中央町15-6
・受付時間 平日9:30～19:00 ・休日 日曜日(第5週目は全日)

2/1(月) 15:30～16:30
2/2(火) 18:00～19:00
2/3(水) 15:00～16:00

オンラインまちゼミを受講される方必見!



YouTube動画でZOOMオンライン講座受講の事前準備を分かりやすくご覧いただけます。

まちゼミ 三田

健康

ヨガ体験や
ダイエットなど、
気になる健康法
をプロから学びます。



2 [オンライン講座] 安眠ヨガで「睡眠の質アップ!!」

スマホ、パソコン、読書、モノ作りなどで、目、首、肩、腕、腰などが疲れている皆さん! ヨガで疲れをリセットしませんか?

2/9(火) 11:00~12:00
2/12(金) 13:30~14:30
20:00~21:00
2/27(土) 21:00~22:00

●対象:女性 ●定員:各3名 ●持ち物:動きやすい服装、ヨガマット(大きめのバスタオルや毛布などで代用可能) ●講師:栗原 滝子

会場:三田こどもパソコンじゅく

申込 TEL 079-563-6699 中央町15-6
受付時間 平日9:30~19:00 定休日 日曜日(第5週目は全日)

3 やせる食事とカンタン運動法

やせるだけじゃない、見た目を健康的に変える食事と、女性のダイエットに特化した効率的なカンタン運動法。「激うまプロテイン」を特別にお試し!

2/1(月)~2/27(土) *日曜日を除く
10:00~21:00 所要時間 1時間程度
(前日まで要予約)

●対象:あと5kg痩せたい方 ●定員:各1組
●持ち物:軽く動ける服装 ●講師:森 翼

会場:N+GYM 三田店

申込 TEL 079-555-6644
南が丘1-38-7 受付時間 9:00~18:00 定休日 日曜日

4 くびれをつくるベリーダンスレッスン

お寺の聖なる空気に包まれながら、ゆったりと気持ちよく踊ってみましょう! 子連れOK! ダンス未経験者大歓迎! 講師のRERAは4人育児中!

2/3(水) 10:30~11:30
2/12(金) 10:30~11:30
2/15(月) 14:00~15:00
2/24(水) 14:00~15:00

●対象:女性 ●定員:各6名 ●持ち物:動きやすい服装
●講師:RERA(廣木 理代子)

会場:友松禅寺

申込 TEL 090-5462-4908
酒井470 受付時間 10:00~17:00 定休日 日祝

5 姿勢の専門家から教える「姿勢の不思議」と「エクササイズ予防法」

「良い姿勢」は健康にも直結しています。姿勢の歪み・姿勢の不思議を、ご自身でできるエクササイズ予防法と共に教えます!!

2/11(木・祝)、2/20(土)、2/23(火・祝)
各日13:30~15:00

●定員:各4名 ●持ち物:動きやすい服装(スカート不可)、タオル ●講師:祝原 佐和美

会場:姿勢専科 KCSセンター三田中央

申込 TEL 080-4245-7677
中央町4番5号 三田ビル2F
受付時間 平日10:00~20:00 定休日 水曜日

6 ストロングヒップ 強く美しいお尻の作り方 ~お尻の筋肉を「起こす」「動かす」「鍛える」~

30分であなたのお尻がプルプルしちゃう。専用バンドを用いて眠ったあなたのお尻を「起こす」「動かす」「鍛える」の3ステップで理想のお尻を描きます。

2/2(火) 19:15~20:00 2/16(火) 19:15~20:00
2/4(木) 19:15~20:00 2/21(日) 10:15~11:00
2/8(月) 10:15~11:00 2/26(金) 19:15~20:00
2/12(金) 10:15~11:00

●対象:30~50代 ●定員:各5名 ●講師:前中 務

会場:マエナカスポーツレンタルスペース

申込 TEL 080-3380-2386
南が丘1-40-5 受付時間 10:00~19:00 不定休

7 中国語を発音しながら楽しく筋トレ!

中国人整体師がみんなと中国の発音練習をしながら、日常生活で椅子一つでできる筋トレを教えます!

2/9(火)、2/18(木)、2/24(水)、2/26(金)
各日15:00~16:00

●定員:各3名 ●講師:金 妍青(キム・ヨセ)

会場:LuLuエステ&整体院

申込 TEL 090-5894-5566
南が丘1-36-17 木下テナントビル201
受付時間 9:00~20:00 定休日 日曜日

まちゼミ 三田

きれい

美容やスキンケアなど、基本からプロのテクニックまでを学びます。



8 テレビでは教えてくれないこれからの時代の「髪と地肌と食のコト」

CMや広告等に振り回されない、これからの時代の生活のヒントになればと思っています。お気軽にご参加くださいませ。

2/1(月)、2/8(月) 各日11:00~12:00

●対象:女性 ●定員:2~3名 ●持ち物:筆記用具
●講師:沖友 可尚

会場:美容室プロフェッショナル

申込 TEL 079-564-6448
相生町22-16 受付時間 9:00~17:00 定休日 月曜日

9 5歳若返りスキンケア

スッピン美人を目指す、ミスコン、ミセスコン、モデルがハマってる体験会。リフトアップ、シミ、シワ肌質改善などにオススメ!!

2/2(火) 13:00~14:00
2/10(水) 13:00~14:00
2/15(月) 10:30~11:30

●対象:20~60代女性 ●定員:各5名
●持ち物:ハンカチorタオル ●講師:Sahoにゃん

会場:三田ローズガーデン

申込 TEL 080-4232-2354
三輪2-1-12 丹商ビル201
受付時間 10:00~18:30 定休日なし

10 健康と美容が叶う!! お風呂の入り方

毎日入っているお風呂。個々のルーティンがあるかと思いますが、お風呂の入り時間、お湯の温度、お風呂時間を快適にし、リラクゼーションにより、質の良い睡眠でリフレッシュできるヒントをお話します。

2/5(金) 11:00~12:30
2/9(火) 11:00~12:30、14:00~15:30

●定員:各6名 ●講師:中村 千賀子(中村屋)

会場:三田市商工会4階

申込 TEL 090-6975-7107
天神1-5-33 受付時間 10:00~17:00 定休日 土日

まちゼミ 三田

つくる

プロに教わる料理のコツやテクニック、雑貨の作り方などを学びます。



11 マスク留めを作ろう

マスク着用時に簡単に付けたり外したりできるマスクホルダー作りです。ビーズを通すだけの簡単なワークショップです。

2/1(月)、2/4(木)、2/26(金)
各日13:30~15:00

●対象:小学生以上 ●定員:各3名 ●材料費:500円
●講師:三隅 恵都子

会場:コタニ住研ショールーム

申込 TEL 079-563-1121
南が丘1-40-34 定休日 水曜日
受付時間 平日9:00~17:00(水曜日を除く)

12 すっぽんの解体体験セミナー

おもしろ料理職で普段から提供している「すっぽん」の解体を体験して頂くセミナーです。もちろん解体を見ただけでもOK。オンライン講座では解体の様子を実況中継します。お店にお越しになった方には、別料金にはなりますが、すっぽん料理もご提供いたします。

2/17(水)、2/18(木) 各日16:00~17:00
*18日はオンライン参加可

●定員:各5名 ●材料費:なし(時間外の試食は実費でお願いします) ●講師:中谷 稔

会場:おもしろ料理職

申込 TEL 079-555-6008
駅前町9-2 受付時間 11:00~20:00 定休日 日曜日

13 いつまでも飾れるドライフラワーブーケを作ろう!

コロナ禍でも気分は華やかに! おうちで飾れるフラワーブーケをつくってみましょう!

2/4(木)、2/6(土)
各日11:00~12:30

●定員:各6名 ●持ち物:持ち帰り袋
●材料費:1,000円 ●講師:山本 ミサ

会場:三田市商工会4階

申込 TEL 079-583-8855
天神1-5-33 受付時間 10:00~17:00 定休日 火・日

14 色でHAPPYに! 自分カラーのボールペンを作ろう!

驚くほど自分のことがよくわかる。カラータイプ(色彩心理)カードワークを使って、あなたにぴったりのハーバリウムボールペンをつくりませんか?

2/2(火)、2/9(火)、2/16(火)
各日10:00~12:00

●対象:どなたでも ●定員:各4名まで
●材料費:1,500円 ●講師:三村 美紀

会場:with Be株式会社

申込 TEL 079-563-0705
西山2-28-3 ロイヤルスクエアA203
受付時間 10:00~18:00 定休日 水曜日

まちゼミ 三田

まなぶ

実生活ですぐに活用できる様々な分野のことを、プロから学びます。



15 体感!初めてのロボットプログラミング

組み立てたロボットが命を吹き込まれたように動き出し、プログラムの変更をすると動きが変わり、違ったロボットになります。子供たちがプログラミング体験をできる講座です。

2/7(日) 11:00~12:00
2/10(水) 17:00~18:00
2/13(土) 11:00~12:00

●対象:小学1~5年生 ●定員:各3名
●講師:栗原 滝子

会場:三田こどもパソコンじゅく

申込 TEL 079-563-6699 中央町15-6
受付時間 平日9:30~19:00 定休日 日曜日(第5週目は全日)

16 そうだ!子どもに片づけてもらおう!

片づけられる子どもになってほしいと思いませんか?片づけを通して学ぶ力はたくさんあります。遊ぶように楽しめるお片づけのコツをお伝えします!

2/2(火)、2/17(水) 各日10:00~11:30

●対象:小学校低学年までのお子様がいる保護者
●定員:各4名 ●講師:野間 和美(おうちじかん)

会場:三田市商工会3階 コワーキングスペース

申込 TEL 090-5640-5797
天神1丁目5-33 受付時間 10:00~17:00
定休日 土日祝

17 発達が気になるけれど、小学校卒業までに英検2級合格できるコツ

早期に英語教育を導入したいけど、発達の気になるお子様で悩んでいる方のために、親子で英語学習を導入するコツをアドバイスいたします。

2/6(土)、2/13(土)、2/20(土)
各日10:00~10:50、11:00~11:50

●対象:小学1~6年生の親子(相談対象外のお子様同伴不可)
●定員:各1組 ●講師:渡辺 英雄(Dad's Education)

会場:三田市商工会4階

申込 diamondjellyfish08@gmail.com
天神1-5-33 受付時間 10:00~17:00
定休日 金・土・日

18 知ってて良かった! 土地探しからの家創り

初めての大きな買い物となる不動産。専門家がその目利きでサンプルを使って注意点をアドバイスします。

2/5(金) 13:00~14:30 2/21(日) 10:00~11:30
2/8(月) 13:00~14:30 2/27(土) 10:00~11:30
2/12(金) 13:00~14:30 13:00~14:30
*12日はオンラインのみ

●定員:各3名 ●持ち物:筆記用具 ●講師:小谷 俊仁

会場:コタニ住研ショールーム

申込 TEL 079-563-1121
南が丘1-40-34 定休日 水曜日
受付時間 平日9:00~17:30(水曜日を除く)

19 この家、親が居なくなったらどうするの? ~いざという時に困らない遺品整理術~

実家の片付け、物の量が多すぎて困ってる。施設入居が決まった。空き家どうしよう。そんな実家のしまい方、お教えします。

2/3(水) 10:30~11:30 2/24(水) 14:00~15:00
2/10(水) 14:00~15:00 *24日はオンライン参加可
2/17(水) 10:30~11:30

●対象:成人の方 ●定員:各4名 ●持ち物:筆記用具
●講師:宮脇 雅代(株NEXUS)

会場:三田市商工会4階

申込 TEL 079-567-7550
天神1-5-33 受付時間 10:00~18:00 定休日 月曜日

20 知ってて得する 住宅設備の選び方

損をしない機器選定やお得になる情報など、みなさまのライフサポートをさせていただきます。

2/8(月)・2/22(月) 各日10:00~11:00、11:00~12:00、14:00~15:00

●定員:各3組 ●持ち物:検討中の資料(あれば)
●講師:長村 裕之(シンプルライフ)

会場:三田市商工会3階 コワーキングスペース

申込 TEL 090-1965-4303
天神1-5-33 受付時間 9:00~19:00 定休日 日祝

21 これは便利!超初心者のための音声入力検索

スマートホン、タブレットの超初心者を対象に、便利な音声入力検索の方法を教えます。入力できなくても大丈夫です。

2/7(日) 15:00~16:00
2/16(火) 10:00~11:00
2/19(金) 13:00~14:00

●対象:初心者の方 ●定員:各3名 ●講師:岩谷 博

会場:三田パソコン教室

申込 TEL 079-563-6699 中央町15-6
受付時間 平日9:30~19:00 定休日 日曜日(第5週目は全日)

22 不動産屋が教える、買って良い家の選び方

暮らしを楽しく豊かにするお家選びをお伝えします。美味しいコーヒーと一緒にお待ちしています。

2/7(日)、2/14(日)、2/21(日)
10:00~12:00、13:30~15:30

●定員:各3組 ●講師:宮崎 忠利

会場:with Be株式会社

申込 TEL 079-563-0705
西山2-28-3 ロイヤルスクエアA203
受付時間 10:00~18:00 定休日 水曜日

23 女神性を引き出すためのカラーセラピー講座

2021年を自分らしくより良い年にするためのカラーセラピー体験会。

2/23(火・祝)、2/26(金)、2/27(土)
各日10:30~11:30 *27日はオンラインのみ

●定員:各5名 ●講師:森下 正子

会場:三田ローズガーデン

申込 TEL 090-7762-1954
三輪2-1-12 丹商ビル201
受付時間 10:00~18:30 定休日なし

24 元気なうちから! 司法書士による終活セミナー

相続対策をしておかないと、残された大切なご家族に負担がかかる場合があります。元気なうちから遺言・相続・成年後見制度を知って、その時に備えましょう。

2/3(水) 13:00~14:30
2/12(金) 16:00~17:30
2/17(水) 13:00~14:30

●定員:各5名 ●持ち物:筆記用具
●講師:菅野 由子(菅野由子司法書士事務所)

会場:三田市商工会4階

申込 TEL 079-551-1472
天神1-5-33 受付時間 9:00~17:00 定休日 土日祝

25 心も体も身軽になる! 今日から役立つ身の回りから始める生前整理!

いつかは迎える「最期の日」。自分とご家族が困らないために準備していますか?何から始めればいいのかのポイントを教えます。

2/3(水) 10:30~11:30 2/17(水) 10:30~11:30
2/9(火) 13:30~15:00 *9日はオンラインのみ
2/10(水) 10:30~11:30

●定員:各4名 ●持ち物:筆記用具
●講師:すえお ひろこ(わたしホーム)

会場:三田市商工会3階 コワーキングスペース

申込 TEL 090-2345-3010
天神1-5-33 受付時間 10:00~18:00 定休日 日曜日

26 にほんしゅ。

三田一の日本酒好きの店主と時間の限り店内全ての酒(50種以上)を飲み尽くしましょう!その間に、いろいろなお酒の話をしましょうね。日本酒初心者の方大歓迎です。

2/1(月) 19:00~20:00
2/8(月) 19:00~20:00
2/15(月) 19:00~20:00
2/23(火・祝) 13:00~14:00

●対象:20歳以上 ●定員:各2組 ●持ち物:おつまみ
●材料費:500円 ●講師:山本 慎一郎

会場:わら焼き酒場

申込 TEL 079-565-6660 中央町2-24
受付時間 15:00~24:00 定休日 月曜日

27 女性のためのお金の勉強会

お金の将来の不安は誰でも感じています。人生100年時代の道のりは長い。その解決のための早道がプロの話を聞くことです。お金の知識がなくても大丈夫。商品の勧誘は一切ありません。

2/13(土) 10:00~11:15
2/17(水) 14:00~15:15
2/20(土) 10:00~11:15

●対象:20~50代女性 ●定員:各4名
●持ち物:筆記用具 ●講師:田嶋 正弘

会場:田嶋ファイナンシャルオフィス

申込 TEL 079-559-0331
天神1-5-33 三田市商工会館206号室
受付時間 9:00~17:00 不定休



まちゼミ三田 会場Map



グーグルマイマップ
で参加店の場所を
検索できます。

新型コロナウイルス感染予防対策について

受講者の
皆様への
お願い

入室の際には消毒
をお願いします



マスクの着用を
お願いします



発熱のある方の
入室はご遠慮
願います



講師店の
予防対策

マスクを着用して
対応いたします



定期的に消毒を
しています



換気をしています



日	月	火	水	木	金	土
2月	1	2	3	4	5	6
	1, 3, 8, 11, 26	1, 3, 6, 9, 14, 16	1, 3, 4, 19, 24, 25	3, 6, 11, 13	3, 10, 18	3, 13, 17
7	8	9	10	11	12	13
15, 21, 22	3, 6, 8, 18, 20, 26	2, 3, 7, 10, 14, 25	3, 9, 15, 19, 25	3, 5, 11	2, 3, 4, 6, 24, 18	3, 15, 17, 27
14	15	16	17	18	19	20
22	3, 4, 9, 26	3, 6, 14, 21	3, 12, 16, 19, 24, 25, 27	3, 7, 12	3, 21	3, 5, 17, 27
21	22	23	24	25	26	27
6, 18, 22	3, 20	3, 5, 23, 26	3, 4, 7, 19	3	3, 6, 7, 11, 23	2, 3, 18, 23
28						